

INHALT

EINLEITUNG	4	Element #2: Wasser	31
		Element #3: Atmung	32
		Element #4: Bewegung	33
ERNÄHRUNG AUF DEM PRÜFSTAND	8	Element #5: Mentales Entschlacken	35
		EXTRA: BASISCHE BEAUTY-EINHEITEN	38
WAS ERNÄHRUNG BEDEUTET	10		
Falsche Ernährung macht krank	10	BASISCH UND NÄHRSTOFF-	
Ernährung früher und heute	10	REICH – SO GEHTS	40
Ein besseres Bewusstsein für die Ernährung entwickeln	13	Basische Ernährung	40
Der Säure-Basen-Haushalt: mein Weg zur basischen Ernährung	15	Das 80:20-Prinzip	40
		Langfristig denken	41
		Die perfekte Kombination: basisch und nährstoffreich	42
DER SÄURE-BASEN-HAUSHALT	16		
Wie funktioniert unser Körper?	16	BASISCHE UND SAURE	
Übersäuerung	18	LEBENSMITTEL	44
Wie sauer bist du?	19	Basische Lebensmittel	44
EXTRA: SÄURE-BASEN-SELBSTTEST		EXTRA: KEIME UND SPROSSEN	48
Der pH-Wert	20	Gute Säurebildner	51
	22	Saure Lebensmittel und basische Alternativen	53
DIE REGULATIONSSYSTEME DES KÖRPERS	24	EXTRA: KLEINE BASENHELPER	60
Gut funktionierende Puffersysteme	24		
Die Aufgaben unserer Organe	25	WELCHE NÄHRSTOFFE BRAUCHT DER KÖRPER?	62
MEINE SÄURE-BASEN-FORMEL		Die Körperzellen richtig ernähren	62
FÜNF ELEMENTE FÜR MEHR BALANCE	28	Makronährstoffe und Mikronährstoffe	63
Element #1: Ernährung	30	Kohlenhydrate	64
		Fette	66
		Proteine	68
	30	Wasserlösliche und fettlösliche Vitamine	70

Mineralstoffe: Mengen- und Spurenelemente	70	Cashew-Frischkäse	122
Vitamin- und Mineralstoffbedarf	70	Hummus	124
Eat the Rainbow – sekundäre Pflanzenstoffe	76	Tomaten-Paprika-Aufstrich	126
		Schokocreme	128
		Himbeermarmelade	130
EXTRA: TIPPS FÜR DEINE SÄURE-BASEN-BILANZ	78	SALATE UND BOWLS	132
		Süßkartoffel-Pfirsich-Salat	134
		Erdbeer-Rucola-Salat	136
DAS ERNÄHRUNGSKONZEPT UMSETZEN	80	Gurke-Kohlrabi-Salat	138
Lass dir Zeit	80	Hirsosalat	140
So bleiben die Mikronährstoffe erhalten	80	Rainbow-Bowl	142
Rezepte für jeden Geschmack	81	Lauwarne Herbst-Bowl	144
		Brokkoli-Power-Bowl	146
		Green Bowl	148
FRÜHSTÜCK	82		
Apfel-Karotten-Porridge	84	EXTRA: DRESSINGS	150
Golden Porridge	86		
Schokoporridge	88	SUPPEN UND HAUPTGERICHTE	154
Sommerliche Beerenschale	90	Rote-Bete-Suppe	156
Feel-Good-Smoothie-Bowl	92	Wildkräutersuppe	158
Joghurt mit Granola	94	Kürbis-Karotten-Suppe mit Kurkuma	160
Süßkartoffeltoast	96	Quinoa mit Gemüse und Avocadocreme	162
SMOOTHIES UND DRINKS	98	Dinkelnuedeln mit Artischocken	164
Inner-Glow-Smoothie	100	Jackfruit-Chili	166
Heidelbeer-Bananen-Smoothie	102	Kürbis-Grünkohl-Pfanne	168
Pfirsich-Karotten-Smoothie	104	Inner-Glow-Curry	170
Power-Matcha-Smoothie	106	Buntes Ofengemüse mit Tomatensauce	172
Immunbooster Shot	108	SWEETS	174
Goldene Milch	110	Buchweizenwaffeln mit Apfelmus	176
Warme Gewürzschokolade	112	Pannacotta mit Beerensauce	178
BROT UND AUFSTRICHE	114	Nicecream	180
Buchweizenbrötchen	116	Himbeer-Raw-Cake	182
Saatenbrot	118	Erdmandelcookies	184
Saatencracker	120	Energy-Balls	186